


 Hauptspeise



## Kumpir mit Spinat und Feta

in Dill-Sahne-Sauce gebacken

 25 min Zubereitungszeit

 45 min Kochzeit

 975 kcal pro Portion

••• Leicht

 International

 Vegetarisch



### Zutaten

2 Portionen

500 g Kartoffeln, groß

200 g Spinat TK

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

0,50 Bund Dill

100 g Feta

50 g getrocknete Tomaten

30 g Pinienkerne

4 El Creme fraiche

2 El Butter

2 El Mehl

250 ml Milch

80 g Cheddar

1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

### Zubereitung

- 1 Kartoffeln abwaschen und in einem großen Topf mit ausreichend kochendem Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Anschließend abschütten und auskühlen lassen.
- 2 Spinat auftauen lassen, anschließend gut ausdrücken. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und in Würfel schneiden. Dill fein hacken. Feta in kleine Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten.
- 3 Kartoffeln halbieren und zu 2/3 aushöhlen. Ausgehöhltes der Kartoffel nun mit Spinat, Feta, Creme fraiche, der Hälfte des Knoblauchs, Pinienkernen und getrockneten Tomaten in einer Schüssel vermengen. Anschließend zurück in die ausgehöhlten Kartoffeln füllen.
- 4 In einem kleinen Topf die Butter erhitzen. Zwiebel und restlichen Knoblauch leicht anschwitzen. Mehl drüber stäuben und goldgelb anrösten. Milch unter Rühren hinzugeben und aufkochen. Dill einrühren und 1–2 Min. leicht kochen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

- 5 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Sauce in eine Auflaufform füllen. Gefüllte Kartoffeln hineinsetzen. Mit Cheddar bestreuen und im Ofen ca. 15–20 Min. backen.
- 6 Anschließend auf Tellern anrichten und servieren.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	515kJ /123kcal	4.073kJ /975kcal
Fett	7g	58g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	15g
Kohlenhydrate	8g	65g
davon Zucker	2g	11g
Eiweiß	5g	40g
Salz	1g	3g